

9月の町のイベント&ごみ・資源収集カレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						
	9/1 ㊟生活習慣病健康相談 ㊟休み	2	3 ㊟消費生活相談 ●リフレッシュ体操	4 ㊟ハロウィンボード教室 梅園コミュニティ館 ●リフレッシュ体操	5 ㊟あそぼう会 ㊟消費生活相談	6 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室 ㊟おはなし会
	A 可燃 B ブラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A ブラ B 可燃	
7 ●ひまわりこども室	8 ㊟健康相談 ㊟休み	9	10 ㊟こどもの発育相談 ㊟消費生活相談 ●リフレッシュ体操	11 ●リフレッシュ体操	12 ㊟あそぼう会 ㊟育児相談 ㊟消費生活相談 ●オレンジカフェ	13 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
14 ●ひまわりこども室	15 ㊟休み ●ひまわりこども室	16 ㊟健康づくり検(健)診 ㊟休み	17 ㊟消費生活相談 ●リフレッシュ体操	18 ㊟骨粗しょう症検診 ㊟デンタルフェスティバル ●リフレッシュ体操	19 ㊟弁護士・行政相談 ㊟消費生活相談	20 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室 ㊟論語を楽しむ会
	A 可燃 B ブラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A ブラ B 可燃	
21 ●ひまわりこども室 (トランプ大会) ●オレンジカフェ	22 ㊟健康相談 ㊟休み	23 ㊟休み ●ひまわりこども室	24 ㊟弁護士・行政相談 ㊟消費生活相談 ●リフレッシュ体操	25 ㊟育児相談 ●リフレッシュ体操	26 ㊟消費生活相談	27 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室 ㊟古文書入門講座 ㊟本に親しむ会
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
28 ●ひまわりこども室	29 ㊟栄養相談 ㊟子宮頸がん検診・乳がん検診 ㊟休み	30 ㊟胃がん検診 ㊟出前保育	10/1 ㊟消費生活相談 ●リフレッシュ体操	2 ㊟あそぼう会 ㊟前・後期乳児健康診査 ●リフレッシュ体操	3 ㊟司法書士相談 ㊟消費生活相談	4 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室 ㊟おはなし会
	A 可燃 B ブラ	A B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A ブラ B 可燃	

㊟=まなびあい(20ページ)、㊟=保健(15ページ)、㊟=相談(22ページ)、㊟=すくすく(15ページ)、㊟=図書館(21ページ)

9月の月例ハイキング

展望コース(約8.7km) — 関東平野を望もう! —

ご都合に合わせて、好きな日にお歩きください。

受付 午前8時30分～9時 越生駅西口総合案内所
午前9時～午後5時 越生町観光案内所オーティック
コース 越生駅→五大尊つつじ公園→世界無名戦士の墓→大高取山→幕岩展望台→ふれあいの里山展望台→虚空蔵尊→越生駅

※越生町健康マイレージ事業の対象(月に1度の押印・10P)になります。
※受付時に月例ハイキングの参加カードとマイレージのカードをお持ちください。
※参加申込書の記入にご協力ください。

図産業観光課 観光商工担当 ☎内線147

下段はゴミと資源の収集日

(A地区=八高線西側、B地区=八高線東側)

可燃:可燃ごみ、不燃:有害:不燃ごみ・有害ごみ・びん缶・びん類・かん類、紙・布:紙類・布類、ペット:ペットボトル、プラ:その他容器包装プラスチック
可燃ごみ/埼玉西部クリーンセンター ☎298-1600
不燃ごみ・資源ごみ(紙・布類を除く)/川角リサイクルプラザ ☎294-4115
粗大ごみ/戸別有料収集受付専用ダイヤル ☎276-3355



9月の納税(9月30日まで)

固定資産税 第3期
国民健康保険税 第3期

※バーコード印字のある納付書は、指定期限内に限りコンビニやスマホ決済アプリでの納付に使用できます。スマホ決済アプリでは、「いつでも」スマホを使って納税ができます。詳しくは納付書をご覧ください。

図税務課 収税担当 ☎内線132

保健センターから
こんにちは!

ゆるめて整える～ストレス解消の秘訣～

9月10日の「世界自殺予防デー」から始まる1週間を「自殺予防週間」と定めています。ストレスが溜まっているときこそ自分の心を軽くする方法を探してみませんか。

【身体の緊張をゆるめるストレッチ】

緊張した状態が続いていると、無意識に身体に力が入り、筋肉もこわばってしまいます。力を抜いてリラックスした状態をつくりましょう。

- ・肩の力を抜く…両肩を持ち上げて力を入れます。10秒数えたら肩の力をすんと抜きます。何回か繰り返しましょう。
- ・腕の力を抜く…両腕を肩の高さで前に伸ばし、拳を固く握り、腕に力を入れます。10秒数えたら手の先から肩まで力をすんと抜きます。

【心の緊張をゆるめる考え方】

同じ状況でも、それをどう捉えるかは自分次第です。コップに水が半分あるとき、もう半分しかないと考えるのか、まだ半分もあると考えるのか。考えを変えることでストレスが軽減することもあります。つらいと感じた時、今の状況に対しての考えを見直してみましょう。

【相談】

一人では解決できない悩みも、周囲に相談したり専門家を頼ったりすることで解決へのヒントが見つかるかもしれません。一人で悩みを抱えず声をあげてみましょう。

～周囲に心配な人がいる方へ～

まずは声をかけるところから始めてみましょう。安易な励ましや否定はせず、「何か力になれることはある?」「話を聴くよ」など寄り添う気持ちで話を聞きましょう。自分たちだけで解決が難しいと思ったら、保健師等へご相談ください。

図保健センター ☎292-5505

町民相談 日時 9月19日(金) 午前10時 場所 201会議室 ※要予約(先着順) 図総務課 地域支援・防災安 全担当 ☎内線216		弁護士相談 日時 9月19日(金) 午前10時 場所 202会議室 ※要予約(先着順) 図総務課 地域支援・防災安 全担当 ☎内線217		行政相談 日時 9月19日(金) 午前10時 場所 202会議室 ※要予約(先着順) 図総務課 地域支援・防災安 全担当 ☎内線217		司法書士相談 日時 10月3日(金) 午前10時 場所 202会議室 ※要予約(先着順) 図総務課 地域支援・防災安 全担当 ☎内線216		消費生活相談 日時 毎週水・金曜日 午前10時～正午(新規の相談は11時30分まで) 場所 202会議室 ※要予約(先着順) 図総務課 地域支援・防災安 全担当 ☎内線216	
産業観光課 日時 平日および土曜日の開庁時間(予約不要) 場所 町民課窓口 図町民課 国保年金担当 ☎内線123		子育て相談 日時 平日および土曜日の開庁時間(予約不要) 場所 子育て支援課窓口 図子育て支援課 ことども担当 ☎内線162		教育相談 日時 平日の開庁時間内(予約不要) 場所 中央公民館相談室 図学務課 学務担当 ☎内線503		くらしの相談 日時 平日の開庁時間内(予約不要) 場所 総務課窓口 図総務課 庶務担当 ☎内線212		健康相談 日時 平日の開庁時間内(予約不要) 場所 保健センター 図保健センター ☎292-5505	
介護の相談 日時 平日の開庁時間内(予約不要) 場所 地域包括支援センター 図地域包括支援センター ☎292-5505		産業観光課 日時 平日および土曜日の開庁時間(予約不要) 場所 町民課窓口 図町民課 国保年金担当 ☎内線123		子育て相談 日時 平日および土曜日の開庁時間(予約不要) 場所 子育て支援課窓口 図子育て支援課 ことども担当 ☎内線162		教育相談 日時 平日の開庁時間内(予約不要) 場所 中央公民館相談室 図学務課 学務担当 ☎内線503		くらしの相談 日時 平日の開庁時間内(予約不要) 場所 総務課窓口 図総務課 庶務担当 ☎内線212	

中古自動車の購入。故障などのトラブルに注意!

中古車の購入に関する契約トラブルの相談が寄せられています。自動車の契約にはクーリング・オフ制度はありません。原則、契約書の内容に従うこととなりますので、契約直後に解約を申し出て受付けられないか、解約料が発生する場合があります。

中古車は同一の車種や型式であっても1台ずつ状態が異なることから、故障や不具合、修理の履歴、保証制度の有無などもそれぞれです。また、自動車は契約を結んだ後も納車までに名義変更、車検、保険、税金の納付といった様々な手続きが必要で、「取り敢えず契約」することは避け、「熟考して契約」するように心がけましょう。

【消費者へのアドバイス】

- 1 自動車の購入は中古車であっても高額な契約になります。最近では、インターネット上の手続きのみでも契約が可能ですが、購入する際は現車を直接確認するなど、慎重に検討しましょう。
- 2 中古車は新車と異なり、機器がある程度損耗していることがあります。価格だけでなく、新車登録からの経過年数、走行距離、修復歴、保証制度等をよく確認しましょう。
- 3 契約・解約についてしっかり確認しましょう。いつ契約が成立するか、解約料はいつから発生し幾らになるか、解除できる旨の条項はあるかを把握し、納得してから契約するようにしましょう。